BALIKLAR HAKKINDA

Buzhaneye konmayan, su içinde üç gün bekletilen balık bayatlama-yan, proteinli maddeler yönünden çok zengin bir besindir. Balık, sindiriminin kolay oluşu, kalori miktarının yüksekliği ve fiyatının ete göre ucuzluğu bakımlarından da tercih edilen bir yiyecektir.
Balıkta şekerli madde hemen hemen hiç yoktur. Yağlı bir balık etinin 100 gramında ortalama 22 gram, yağsızında da 10 gram albümin bulunur. Yağlı balıkların 100 gramının 4 ü, yağsızının da 100 gramının sadece 1 gramı yağdır. Bütün vitaminler, fosfor ve kalsiyum da balık etinde bol miktarlarda bulunur.
100 gram balık etinde 100 gram kalori vardır. Bu yönden balık eti, kuzu ve dana etlerinden kalori bakımından daha zengindir. 10 gramda 105 gram kalori veren koyun eti ile 105 gram kalori veren sığır etinden daha fakirdir.
Kalori bakımından zenginliği ve lezzeti bakımından taze balık çok iyi olmakla beraber bayat balık tehlikelidir.
Taze balık solungaçlarının kırmızılığından ve gözlerinin parlaklığından anlaşılır. Bayat balık, yiyenleri zehirlediği için balığın bayat olmamasına çok dikkat etmelidir.
Bayat balığın zehirleme etkisinin nedeni, şüphesiz, mikroplardır. Yenilen bir balığın etinde zehirleyici mikropların çok sayıda üremiş olması veya bıraktıkları toksinler zehirlerlenmeyi meydana getirir.
Bayat balıktan zehirlenen kimseye ishali birden kesen afyonlu ilâçlardan verilir. Ancak bu, barsaklar tamamen boşalmadan yapılmamalıdır. Aslında kusma ve ishal, toksinlerin dışarı atılması bakımından iyidir. Zehirlenen hastaya 24 saat bol miktarda su içirilir, toksinleri emici ilâçlar, antibiyotikler verilir. İkinci gün, hastaya, şekersiz veya çok az şekerli çay, yağsız çorba, kızarmış ekmek verilebilir. Bu rejimle hasta yavaş yavaş düzelir.
Bayat balık yiyende zehirlenme belirtisi 2 ilâ 6 saat içinde kendini gösterir. Bu belirtiler ateş, baş dönmesi, bitkinlik, karın ağrıması, ishal, kusma ve bulantıdır. Ağır zehirlenmelerde şok hali, kaslarda kramplar da görülmektedir.
Balıklar 1) Deniz balıkları, 2) Tatlısu balıkları olmak üzere ikiye ayrılırlar. Genel olarak deniz balıkları daha lezzetli ve aranan türlerdir.

© lezzetler.com tarif no:47349 • adı:BALIKLAR HAKKINDA • gönderen:barkot • indirme tarihi:29.03.2024 - 15:18